Folgen von Corona:
Studie über Abnahme der Berührungen

Bericht: Universität der Bundeswehr München

„Jüngere Menschen sind einsamer“. Keine Umarmung, weniger Berührungen – seit Ausbruch der Corona-Pandemie hat sich unser soziales Leben stark verändert. Was macht das mit unserer Psyche?
Prof. Merle Fairhurst, Professorin für biologische Psychologie an der Universität der Bundeswehr München, startete im Mai 2020 in Zusammenarbeit mit der LMU München und der Liverpool John Moores University eine Studie, die untersucht, welche Auswirkungen die Selbstisolation auf das mentale, psychologische und emotionale Wohlbefinden der Menschen hat. Seit Beginn des Projekts wurden über 1.700 Personen getestet.

Diese Studie ist die einzige, die sich mit dem anhaltenden Effekt der Selbstisolation, Änderungen des Berührungsverhaltens und den daraus resultierenden Auswirkungen auf das Wohlbefinden befasst. In der ersten Phase war erkennbar, dass eine erhebliche Anzahl von Menschen einen Hunger nach Berührung verspürte. Die Daten zeigen, dass dieser „Hunger“ jedoch spezifisch für Familienmitglieder ist (wir vermeiden tatsächlich aktiv die Berührung durch einen Fremden, vermutlich aufgrund des wahrgenommenen Risikos für unsere Gesundheit). Diejenigen, denen die Berührung fehlt, sind einsamer und diejenigen, die sich weniger mit anderen verbunden fühlen, sind gestresster und depressiver.

Jüngere Menschen sind einsamer, depressiver und mehr lethargisch

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben Menschen im Alter von 15 bis 76 Jahren getestet. Dabei stellten sie einen signifikanten Alterseffekt fest, so dass jüngere Menschen die Auswirkungen der Selbstisolation am meisten zu spüren scheinen. Jüngere Menschen sind einsamer, depressiver und mehr lethargisch. Die Hypothese der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler (und die jetzt in einem Folgeexperiment getestet werden), lautet, dass jüngere Menschen vor Ausbruch der Pandemie eher an mehr täglichen sozialen Kontakt gewöhnt waren und daher Erwartungen haben, die nicht erfüllt wurden.
„Wir dürfen nicht vergessen, dass manche Menschen sehr erfreut sind, andere Menschen nicht berühren zu müssen. Aus unserer Stichprobe geht hervor, dass 85% unserer Befragten sagen, dass sie weniger Kontakt bekommen, wie sie wollen, aber 15% fühlen sich immer noch zu oft berührt. Nicht jeder hat den gleichen „Hunger“ nach Berührung“, so Prof. Fairhurst.

Entwicklung einer App

Mit den Ergebnissen der Umfrage wird eine App entwickelt, mit der "Umleitungsmechanismen" trainiert werden können. Diese App wurde während der Vorbereitung der Studie entwi-

ckelt. „Wir haben eine Gelegenheit gesehen, denjenigen zu helfen, die sich von ihrem Tastsinn getrennt fühlen, so dass sie Stress abbauen und sich eher auf die Qualität der Berührung als auf ihre Quantität konzentrieren können“, erklärt Prof. Fairhurst.

„Meine Kernbotschaft ist, dass wir versuchen können, das Beste aus dieser schwierigen Situation zu machen, um die Berührung wieder in den Fokus zu rücken und uns grundlegende Fragen darüber zu stellen, wie etwa: Was bedeutet für mich/uns Berührung? Von wem werde ich/werden wir gerne berührt? Auf diese Weise, könnten wir es noch höher schätzen, wenn wir endlich in der Lage sind, die Menschen, die wir gerne haben, zu erreichen und zu umarmen“, so Prof. Fairhurst.

Link zur Studie: https://touch-wellbeing.herokuapp.com/?src=new

---

01.02.2021 13:52
Michael Brauns
Pressestelle
Universität der Bundeswehr München
Quelle:
www.idw-online.de
www.unibw.de